

Sanna Kaiku

VIRIKETTÄ IKÄIHMISSILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
2015

VIRIKETTÄ IKÄIHMISSILLE

Kaiku, Sanna
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Maaliskuu 2015
Ohjaaja: Pirilä, Ritva
Sivumäärä: 25
Liitteitä: 4

Asiasanat: elämys, ikäihminen, toimintakyky, vanhus, virike

Tämän projektiluonteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää virikkeelliset tuokiot ikäihmisille. Tavoitteena oli tuottaa ikäihmisille elämyksiä, virikettä, mielikuvia ja pitää yllä toimintakykyä. Samalla tavoitteena oli antaa esimerkkejä muulle henkilökunnalle siitä, miten pienillä teoilla pystytään huomioimaan ikäihminen. Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisina tavoitteina oli oppia pitämään virikkeellisiä tuokioita ikäihmisille. Tavoitteenani oli myös oppia ohjaamaan ryhmää ja saada kokemusta siitä. Tavoitteenani oli myös tehdä tuokioista sellaiset, että jokainen ryhmään osallistuva pystyy osallistumaan voimavarojensa mukaan sekä saada aikaan vuorovaikutusta ja keskustelua ryhmässä.

Viriketuokioita oli tarkoitus pitää kolme kertaa Etelä- Linnalassa sekä Pohjois- Linnalassa. Viriketuokioita toteutettiin Etelä- Linnalassa suunnitellusti, mutta Pohjois- Linnalan henkilökunnalle viriketuokioiden toteuttaminen onnistui paremmin, kun tuokiot yhdistettäisiin yhdeksi kokonaisuudeksi.

Projektin suunnitteluvaihe aloitettiin huhtikuussa 2014. Projektin viriketuokiot järjestettiin tammikuussa 2015. Viriketuokiot järjestettiin Palvelukeskus Himmelissä, joka on Porin kaupungin omistama tehostetun palveluasumisen yksikkö. Viriketuokiot sisälsivät tuolijumppaa, sananlaskujen muistelua ja vanhan musiikin kuuntelua.

Palaute tuokioista kerättiin osallistujilta ”hymynaama- korttien” avulla sekä kysymyslomakkeella hoitohenkilökunnan edustajalta, joka oli mukana viriketuokioissa. Viriketuokioista saatu palaute oli positiivista ja tämän tyyllisiä viriketuokioita toivottiin enemmän.

Opinnäytetyöntekijä kehittyi projektin suunnittelemisessa, toteuttamisessa sekä arvioinnissa. Opinnäytetyöntekijän taidot vanhusten viriketoiminnan järjestämisessä kehittivät viriketuokioiden aikana.

STIMULATING ACTIVITIES FOR THE ELDERLY

Kaiku, Sanna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

March 2015

Supervisor: Pirilä, Ritva

Number of pages: 25

Appendices: 4

Keywords: experience, elderly person, abilities, oldster, stimulation

The purpose of this project-based thesis was to organize stimulating activities for the elderly people. The objective was to provide the elderly with experiences, stimulation, and associations as well as to maintain their ability to function. Besides, the idea was to give an example to the rest of the staff of how small actions can help us show consideration for the elderly people. The Author's personal objective was to learn by experience how to provide senior citizens with stimulating activities and to instruct a group. An additional objective was to generate activities, conversations and group interaction to which each participant would be able to contribute according to his strength.

The original idea was to run three activity sessions both in Etelä-Linna and in Pohjois-Linna. In Etelä-Linna, the sessions were carried out as planned, whereas the staff at Pohjois-Linna preferred to form a coherent whole of the sessions and run them as one entity.

Planning of the project was started in the month of April, 2014, and the activity sessions were organized in January, 2015. The sessions took place in the Service Centre of Himmeli, a unit of Intensified Sheltered Housing run by the Town of Pori, and they consisted of chair gymnastics, remembering and memorizing proverbs and listening to old music.

Feedback of the activity was collected from the participating senior citizens using "smiley cards" while the staff member present at the session filled in a questionnaire. The feedback received was positive and the respondents expressed a wish to have more of such activity.

In the course of the assignment, the Author developed her skills of planning, implementing and evaluating a project as well as of organizing stimulating activities for the elderly people.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	IKÄIHMISTEN VIRIKETOIMINTA	6
2.1	Vanhuksen toimintakyvyn tukemisen tavoitteet.....	7
2.2	Osallistujien valitseminen.....	7
2.2.1	Kuntoutussuunnitelma.....	7
2.3	Ikäihmisten ryhmän ohjaus	8
3	VIRIKETUOKIOT.....	9
3.1	Tuolijumppa.....	9
3.2	Aivojumppa - Muistelu	9
3.3	Musiikki	10
4	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	10
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU	11
5.1	Projekti.....	11
5.2	Projektin resurssit ja riskit	12
5.3	Arviointisuunnitelma	13
5.4	Kohdeorganisaatio	13
5.5	Projektin suunnitelma	14
5.6	Projektin aikataulu	14
6	VIRIKETUOKIOIDEN TOTEUTUS	15
6.1	Tuolijumpan toteutus	16
6.2	Sananlaskujen toteutus.....	16
6.3	Musiikkituokio toteutus	17
7	PROJEKTIN PÄÄTTÄMINEN.....	18
8	ARVIOINTI	18
8.1	Itsearviointi	19
8.2	Hoitajien arviointi	20
8.3	Osallistujien arviointi.....	22
9	POHDINTA.....	22
	LÄHTEET	24
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Kuntoutumista ja toimintakykyä edistävä hoito koostuu muistisairaana ihmisen kognitiivisten, fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojen tavoitteellisesta käytöstä. Hoitohenkilökunnan on tuettava ikäihmisen jäljellä olevia voimavaroja ja erityisesti hänelle ominaista tapoja toimia, osata, haluta ja olla. Tärkeitä ovat päivittäiset rutiinit, normit, mielihalut ja mielenkiinnon kohteet. (Käypähoito www- sivut 2014.)

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutetaan viriketuokioita Himmeliissä joka on Porin kaupungin omistama tehostetun palveluasumisen yksikkö. Tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu ikäihmisille, joiden toimintakyky on pitkäaikaisesti heikentynyt ja joiden kotona asuminen ei onnistu kotihoidon avulla. Asuessaan tehostetussa palveluasumisen yksikössä asiakas saa hoivaa, huolenpitoa ja tarvitsemiaan palveluja ympäri vuorokauden. (Palvelukeskus Himmelin perehdytyskansio 2014.)

Työn aiheen ehdotus tuli opinnäytetyönohjaajalta. Tämän jälkeen keskustelin toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamista Himmelin osasto Etelä- Linnalan osastonhoitajan kanssa, joka myönsi luvan projektin toteuttamiseen. Hänen kanssaan pohdittiin viriketuokion ohjelmaa, josta olisi hyötyä ikäihmisille ja joka samalla olisi mielenkiintoinen. Lopuksi sain valita itse projektin virikkeelliset toiminnot. (Henkilökohtainen tiedonanto osastonhoitaja Lammi 7.3.2014.)

Tavoitteena on virkistää asukkaita ja osoittaa hoitohenkilökunnalle, kuinka pienellä toiminnalla voidaan saada päivään sisältöä. Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisina tavoitteina on oppia ohjaamaan ryhmää ja ottamaan huomioon ryhmässä olevien ihmisten erilaiset toiveet niin, että ryhmästä syntyisi vuorovaikutteinen ja positiivinen kokemus.

2 IKÄIHMISTEN VIRIKETOIMINTA

Viriketoiminta on tavoitteellista, kuntouttavaa ja samalla mielekästä ajanvietettä, jonka lähtökohtana on osallistuva ihminen itse. Viriketoiminnalla ylläpidetään ja tuetaan ikäihmisen voimavaroja. (Airila 2007, 11.)

Husu (2013, 2,33) toteutti opinnäytetyössään kolme viriketuokiota Kullaankodon vanhuksille. Tuokioissa oli musiikkia, muistelua, liikuntaa ja vierailulla oli myös koirra. Tilaisuuksiin osallistuneiden mielestä kaikkein mieluisinta olivat musiikkituokio ja koiran vierailu. Viriketuokioiden palautteista ilmeni, että niitä toivottiin lisää, koska viriketuokiot tuovat vaihtelua päivään.

Suunniteltaessa ikääntyneille viriketoimintaa tulee huomioida ikäihmisen omat tavoitteet. Kaikilla ikäihmisillä on omat tavoitteensa, mutta lisäksi on yleisiä tavoitteita, jotka ovat yhteisiä ikäihmisille. Järjestettäessä ikäihmisille viriketoimintaa pitää huomioida ikäihmisen taitojen, vireyden ja omatoimisuuden tukeminen. Viriketoiminnan tulee myös luoda vuorovaikutusta ikäihmisten välillä sekä kiinnostusta muita ihmisiä kohtaan. Viriketoiminnan tavoitteena on antaa ikäihmiselle mielekkyyttä elämäään. (Kettunen 2009, 121.)

Vehniäisen (2009,2) pro gradu- tutkielmassa tutkittiin viriketoimintaa dementoituneen potilaan pitkäaikaishoidossa hoitohenkilökunnan näkökulmasta. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeiden avulla hoitotyöntekijöiltä pitkäaikaishoitopaikassa. Kyselylomake sisälsi avoimia sekä strukturoituja kysymyksiä. Sen jälkeen tulokset on kuvannut laitoshoidossa olevien vanhusten viriketoimintaa hoitohenkilökunnan näkökulmasta. Tavoitteena tutkimuksessa oli tuottaa tietoa yksilöllisen viriketoiminnan kehittämiseksi pitkäaikaisessa laitoshoidossa olevalle. Tutkimusaineisto kerättiin pitkäaikaishoidon yksikön hoitotyöntekijöiltä. Tutkimuksessa hoitohenkilökunnalta tuli esille, että viriketoiminnalla on enemmän vaikutusta vanhuksen mielialaan ja sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn kuin fyysiseen toimintakykyyn.

2.1 Vanhuksen toimintakyvyn tukemisen tavoitteet

Tavoitteena muistisairaahan vanhuksen toimintakyvyn tukemisessa on, että hän tuntee olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi. Vanhuksen muisti voi virkistyä kun hän aktivoituu erilaiseen tekemiseen ja toimintaan sekä osallistuu sosiaalisiin tilanteisiin. Muistisairaathan tarvitsevat päivittäin virikettä ja tekemistä, jotta heidän toimintakykynsä ja omatoimisuutensa säilyisivät. Sosiaaliset suhteet kuuluvat muistisairaahan elämään. Hyvään elämään kuuluu erilaisia kokemuksia ja elämyksiä, jotka tuottavat elämäniloa ja elämänlaatua. (Lähdesmäki 2014, 307.)

2.2 Osallistujien valitseminen

Virikkeellisiin tuokioihin osallistuu Himmelin asukkaita Etelä- Linnalasta ja Pohjois-Linnalasta. Osallistujat valitaan ikäihmisten mielenkiinnon ja halukkuuden mukaan. Osallistujien valitsemisessa huomioidaan myös ikäihmisten voimavarat. Ryhmään otetaan mukaan ne, joiden uskotaan hyötyvän siitä ja jotka pitävät siitä. Asukkaiden voimavaroista saan tietoa henkilökunnalta. Lisäksi jokaiselle asukkaalle on laadittu kuntoutussuunnitelma, josta näkee, mitä toimintakykyä hänen tulisi pitää yllä. On otettava huomioon, että osallistuminen on vapaaehtoista.

2.2.1 Kuntoutussuunnitelma

Vanhuksen hoitopaikassa laaditaan kuntoutussuunnitelma yhdessä vanhuksen ja hänen läheistensä kanssa. Kuntoutussuunnitelma on pohjana vanhuksen kokonaisvaltaisessa hoidossa niin, että fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen kuntoutuminen täydentävät toisiaan. Vanhuksen sitoutuminen ja motivaatio otetaan huomioon suunnittelussa ja tarvittaessa mietitään keinoja niiden tukemiseksi. Kuntoutussuunnitelma tulee tarkistaa sovituin väliajoin ja aina kun vanhuksen vointi muuttuu. Kuntoutumissuunnitelman noudattaminen kuuluu jokaiselle hoitavalla henkilölle. (Hallikainen 2014, 10.)

2.3 Ikäihmisten ryhmän ohjaus

Kolmea tai useampaa henkilöä voidaan sanoa ryhmäksi. Ryhmien koko vaihtelee tarkoituksen ja tilanteen mukaan. Ilman vuorovaikutusta ei ole ryhmää. Vuorovaikutus käynnistää ja ylläpitää ryhmän toimintaa. (Kielijelpin [www-](#) sivut 2004- 2010.)

Ryhmää ohjattaessa on huomioitava kaikki ryhmään osallistuvat. Ohjaajan on luotettava ikäihmisen kykyihin osallistua ryhmän toimintaan. Ryhmässä on annettava tilaa keskustelulle. Osallistuja voi myös ryhmässä olla tarkkailijana. (Airila 2007, 34.)

Ohjaajasta välittyy kontakti ikäihmisille sanattomin ja sanallisin vietein. Katsekontakti luo ryhmän jäsenille avoimen ja turvallisen tunteen. Ohjaajan äänenkäytön on oltava selkeää ja puheen tulee kohdistaa ryhmän jäseniin. Ikäihmistä on myös muistutettava, että jokainen osallistuu ryhmän toimintaan omien voimavarojen mukaan. Liikunnallisen toiminnan ohjaaminen on kuntoutumista edistävää työtettä ja kuntoutumisen tukemista. (Kettunen 2009, 128- 132.)

Hyvä ikäihmisen ohjaus on yksilöllistä. Ohjauksessa tulee huomioida ikäihmisen tarpeet, edetä hänen omilla ehdoillaan ja huomioida tunteet. Hyvän ohjauksen pilarina on vastuun antaminen ja ikäihmisen kykyihin luottaminen. Ohjaajan tulee huomioida ikäihmisen aktiivisuus, vaikka tämä olisi huonokuntoinen. Näin ohjaaja tukee ikäihmisen hyvän psykososiaalisen ja fyysisen toimintakyvyn yhteyttä. Ohjaajan tulee antaa mahdollisuus ikäihmiselle pysyä osana yhteiskuntaa sekä osallistua häntä kiinnostaviin asioihin. (Lähdesmäki 2014, 116- 117.)

3 VIRIKETUOKIOT

3.1 Tuolijumppa

Tuolijumpan ohjeet ovat yksinkertaisia ja niitä on helppo toteuttaa, vaikka ikäihmisten toimintakyvyssä saattaa olla suuria eroja. Tuolijumpan tavoitteena on liikkuvuuden ylläpitäminen ja mahdollinen lisääminen. (Rednet www- sivut 2014.)

Tuolijumpassa liikkeet ja toistot tulee tehdä oman tuntemuksen ja kunnon mukaan ja turvallisinta on aloittaa muutamalla toistolla. Jumppatuolin on oltava tukeva, siinä on oltava myös selkänoja, mutta ei käsinoja. Tuolin pehmustettu istuinosa tekee tuolijumpasta miellyttävän. Tuolin ollessa maton päällä, on huolehdittava, ettei kukaan kompastu matonreunaan eikä lattia saa olla liukas. (Tuki- ja liikuntaelinten hyvinvoinnin tietopankin www- sivut 2014.)

3.2 Aivojumppa - Muistelu

Aivojumppassa tarkoituksena on ylläpitää ajattelutoimintaa, keskittymistä, tarkkaavaisuutta ja muistia. Näitä alueita aktivoidaan erilaisilla toiminnoilla ja tehtävillä. Esimerkiksi palapelien kokoamisella voidaan harjoittaa tarkkaavaisuutta ja muistipelien avulla voidaan harjoittaa muistia. Keskittymistä voidaan ylläpitää luettelemalla esimerkiksi kuukaudet tammikuusta joulukuuhun. (Airila 2007, 53, 54.)

Aivovoimistelua tehtäessä on vaikeusasteen oltava sopiva. Aivovoimisteluun osallistuva ei saa kokea nolatuksi tulemisen tunnetta, jos hän vastaa väärin tai ei osaa vastata. Osallistujia ei tentata eikä heiltä vaadita vastaamista, koska tarkoituksena ei ole aiheuttaa kenellekään ahdistusta tai pahaa mieltä. (Airila 2007, 53.)

Muistelu liittyy ihmisen elämään. Ikääntyneillä on enemmän muisteltavaa kuin nuoremmilla. Muistelu virkistää aivotointia ja muistia, se nostaa mielialaa ja on hauskaa yhdessäoloa. Muistelu voi olla myös vanhuksille terapeutista. (Airila 2007, 43.)

3.3 Musiikki

Musiikin kuuntelu aktivoi aivojen toimintaa ja laulettaessa tai soittaessa aivot laajenevat. Liikkeeseen liittyviä aivojen osia aktivoi laulaminen, soittaminen ja tanssiminen. Musiikkiin liittyvät kognitiiviset kyvyt voivat muistisairauden edetessä säilyä pitempään kun muisti ja kielelliset toiminnot. Tuttujen kappaleiden sanat löytyvät muistista ja laulaminen onnistuu usein vielä silloinkin, kun puheen tuottamisessa on ongelmia. Yhteinen musiikin kuunteluhetki voi antaa muistisairaalle yhteisyyden ja yhdessäolon kokemuksen. Musiikki ja sen esille tuomat muistot voivat toimia luontevana keskustelun herättäjänä. (Hallikainen 2014, 124, 126.)

Musiikki tuo useita erilaisia tunteita ihmiselle; tunteet voivat olla muun muassa iloisia, kauniita, surullisia. Musiikilla on terapeuttinen vaikutus ihmisiin ja sen avulla ihminen pystyy kokemaan tunnetiloja uudelleen. (Airila 2007, 46.)

Musiikkituokiota järjestettäessä on huomioitava, että musiikki sopii ryhmälle ja se on jollakin tavalla tuttua ja liittyy kuuntelijoiden elämään. Tuokion pitämiseen on varattava rauhallinen tila, jossa ei ole häiriötekijöitä. Musiikin aiheuttamista mieleen tulevista asioista ja tunteista pitää voida keskustella kuuntelemisen jälkeen. (Airila 2007, 46.)

Nokka (2012, 31) toteutti opinnäytetyössään levyraatia. Palautteena hän sai vanhuksilta, että musiikki oli tuonut muistoja mieleen ja musiikin kuuntelu on aina mukavaa.

4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän projektiluonteisen opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää virikkeelliset tuokit ikäihmisille. Tavoitteena on tuottaa ikäihmisille elämyksiä, virikettä, mielikuvia ja pitää yllä toimintakykyä. Samalla tavoitteena on antaa esimerkkejä muulle henkilökunnalle siitä, miten pienillä teoilla pystytään huomioimaan ikäihminen.

Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisina tavoitteina on oppia pitämään virikkeellisiä tuokioita ikäihmisille. Tavoitteena on myös oppia ohjaamaan ryhmää ja saada kokemusta siitä. Tavoitteenani on myös tehdä tuokioista sellaiset, että jokainen ryhmään osallistuva pystyy osallistumaan voimavarojensa mukaan sekä saada aikaan vuorovaikutusta ja keskustelua ryhmässä.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

5.1 Projekti

Projekteihin liittyy oletuksia. Projektit ovat ainutkertaisia, määriteltyjä ja hyvin rajattuja. Projekteille on ennalta tehty tavoitteet ja menestyvät projektit ovat hyvin suunniteltuja ja niissä pidetään kiinni aikataulusta ja budjetista. Onnistuakseen projekti vaatii sitoutumista ja ryhmätyöskentelyä. (Paasivaara 2013, 14, 15.)

Projektit ovat erilaisia riippuen tavoitteista. Projektin tavoite määrittää, kuinka monta ihmistä toteuttamiseen tarvitaan, mitä osaamista projektin toteuttaminen vaatii, minkälaisissa olosuhteissa työ toteutetaan, kuinka kauan se kestää ja minkälaisia väli- ja lopputuloksia projekteilta odotetaan. (Kettunen 2009, 17.)

Projekteja voidaan luokitella eri tavoin sen mukaisesti, onko kyseessä selkeä investointiprojekti, tuotekehityshanke, kaupallinen toimitusprojekti vai organisaation toimintojen tai palveluketjujen tehostamiseen suuntaava hanke. Tavoitteena projekteissa on kokonaan uuden tuotteen tai palvelun kehittäminen, toisinaan perusparannus tai ylläpitotehtävä, jossa järjestelmiä tai toimintoja halutaan muuttaa. Projektin luonne vaikuttaa siihen, kuinka laajaa taustoitusta hankkeen käynnistäminen edellyttää. (Ruuska 2006, 29.)

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on organisaation sisäinen projekti. Yleensä sisäinen kehityshanke lähtee liikkeelle kehitysideasta tai johdon antamasta toimeksianosta. Tällaisen projektin erityispiirteenä on, että ihmiset toimivat oman työn ohella

ja voivat käyttää hankkeen toteuttamiseen vain osan työajastaan. Kaikki hankkeet, jotka eivät kuulu normaaleihin organisaation työrutiineihin, tehdään projektien kautta. Sisäinen kehitysprojekti jakautuu kahteen luokkaan toteuttamisen suhteen. Täysin sisäisesti toteutettava projekti, jossa yhteisön oma henkilökunta toteuttaa projektin tarpeen tunnistamisesta toteutukseen asti. Toinen luokka on osittain tai lähes kokonaan ulkopuolisen voimin toteutettava projekti. Projektissa kehitysidea tai osa toteutuksesta voi tulla ulkopuoliselta. Projektia toteutettaessa täysin sisäisesti, kommunikointi on helpompaa, asetetut tavoitteet ja aikataulut projektille voi suhteuttaa helpommin muihin samaan aikaan työn alla oleviin töihin. Lisäksi projektiin osallistuvat ihmiset tuntevat toimintaympäristön. Sisäisesti johdettavat projektit ovat usein vaikeita johdettavia, koska niitä ei aina arvosteta. Ongelmana sisäisissä projekteissa onkin usein aikataulujen venyminen ihmisten aikataulu haasteiden vuoksi. (Kettunen 2009, 17, 18.)

5.2 Projektin resurssit ja riskit

Haasteena projektityössä on resurssien hallinta, esimerkiksi tekijöiden osaaminen projektin toteuttamiseksi, projektissa käytettävä kalusto ja laitteisto sekä käytettävät raaka-aineet. Useissa projekteissa on liian pieni tekijäresurssi. Lisäksi laitteiston ja kaluston rajallinen määrä voi estää projektin toteuttamisen. (Kettunen 2009, 162.)

Tämän projektin toteuttamiseen opinnäytetyöntekijä tarvitsee tilan, jossa tuokiot toteutetaan. Musiikkituokiossa käytettävän musiikin opinnäytetyöntekijä on hankkinut kirjastosta ja virikkeellisessä tuokiossa käytettävät sanalaskut (LIITE 1) opinnäytetyöntekijä on etsinyt internetistä. Tuolijumpan materiaalissa opinnäytetyöntekijä on hyödyntänyt erilaisia tuolijumppaohjeita ja tehnyt itsenäisesti tarinan tuolijumppaan. (LIITE 2)

Koska projektin onnistumista ei voi ennustaa, se on aina riski organisaatiolle. Riskeihin tulee varautua, mutta niiltä kokonaan välttyminen on harvinaista. Mahdolliset riskit on pyrittävä minimoimaan etukäteen. Riskinä voi olla muun muassa aikataulu, lisäkustannuksien aiheutuminen ylitöistä tai projektissa tarvittavista laitteista, jos niitä joutuu hankkimaan projektia varten. (Ruuska 2006, 82- 87.)

Tässä projektityössä riskinä on, ettei virikkeelliseen tuokioon saada osallistujia tai osallistujia on enemmän, mitä projektin toteuttaja on suunnitellut. Osallistujia ollessa enemmän, virikkeellisten tuokioiden vetäjä jakaa ryhmän pienemmäksi ja toteuttaa tuokion useamman kerran jotta jokainen halukas pääsee osallistumaan. Virikkeelliset tuokiot toteutetaan myös silloin kun osallistujia määrä on pienempi, mitä on suunniteltu. Osallistujia voi myös ”houkutella” virikkeellisiin tuokioihin. Riskinä on myös virikkeellisiin tuokioihin osallistuvien kunto sekä flunssa epidemian iskeminen iäkkäisiin. Ovatko ikäihmiset sen kuntoisia, että he pystyvät osallistumaan kuten projektin vetäjä on suunnitellut? Musiikkituokiot voi myös toteuttaa asukkaiden huoneissa jos iäkkään kunto estää osallistumisen muiden seurassa.

5.3 Arviointisuunnitelma

Projektin onnistumisen arviointi toteutetaan ilmekorteilla, jotka jaetaan osallistujille viriketuokioiden lopuksi. Osallistujat arvioivat tuokion onnistumista näyttämällä ilmekorttia. (Liite 4.) Itse arvioin omaa toimintaani kriittisesti tutkivalla asenteella, miten onnistuin virikkeellisen toiminnan ohjaajana ja miten tuokioiden sisältö soveltuu osallistujille. Palautetta pyydän henkilökunnalta joka osallistuu virikkeellisiin tuokioihin. (Liite 3.) Opinnäytetyöntekijä arvioi myös opinnäytetyön ideaa, tavoitteiden onnistumista ja kohderyhmän oikeellisuutta viriketuokioihin.

5.4 Kohdeorganisaatio

Palvelukeskus Himmeli on Porin kaupungin omistama tehostetun palveluasumisen yksikkö. Tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu ikäihmisille, joiden toimintakyky on pitkäaikaisesti heikentynyt ja joiden kotona asumisensa ei onnistu kotihoidon avulla. Asuessaan tehostetussa palveluasumisen yksikössä asiakas saa hoivaa, huolenpitoa ja tarvitsemiaan palveluja ympäri vuorokauden. Palvelukeskus Himmelissä on 90 tehostetun palveluasumisen paikkaa ja 30 lyhytaikaishoitopaikkaa. (Palvelukeskus Himmelin perehdytyskansio 2014.)

5.5 Projektin suunnitelma

Suunnitelman pohjaksi projektissa tulee valita lähtökohta josta lähdetään laatimaan suunnitelmaa. Melkein kaikissa projekteissa on jokin vaikuttava tekijä, joka ohjaa hanketta. Projektisuunnitelma alkuun on hyvä tehdä tiivistelmä, josta tulee esiin tavoitteet, aikataulu ja kustannukset. Jos projektissa tavoitteita ei saavuteta suunnittelussa aikataulussa, projektia ei lopeta. Projektin aikana ja viimeistään sen päätyttyä tulee pohtia, miksi ei pysytty aikataulussa. (Kettunen 2009, 94- 95, 99.)

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä suunnitelmana on toteuttaa kuusi virikkeellistä tuokiota ikäihmisten kanssa. Tuokioissa kuunnellaan vanhaa musiikkia ikäihmisten nuoruusajoilta, joka toivottavasti tuo muistoja mieleen ja virittää keskustelua kuuntelun jälkeen. Tuokioissa palautellaan lisäksi mieleen, miten vanhat sananlaskut jatkuvat. Toteutan myös tuokioissa tuolijumpan, jossa tarinana on mielikuvitusmatka metsään. Tuolijumpan aikana mietitään, mitä matkan varrella metsässä voi tulla vastaan ja mitä metsässä voi kuulla. Virikkeellisissä tuokioissa osallistujien määrä olisi 7- 8 henkilöä. Virikkeellisten tuokioiden onnistumista arvioivat osallistujat, kohdeorganisaatiossa työskentelevä hoitaja sekä opinnäytetyöntekijä itse.

5.6 Projektin aikataulu

Projekteissa aikataulujen tekeminen on vaikeaa. Aikataulu on myös usein tärkein mittari projektin onnistumisessa. Aikataulua laadittaessa on oltava realistinen. Pienempiä projekteja toteutettaessa työmäärien arviointi on helpompaa kuin suurempien projektien.

Projektien ja usein työmäärien arviointi pystytään tekemään projektiryhmän kokemuksen ja menneisyyden pohjalta. Pientä projektia toteutettaessa ei kannata pyrkiä liian täydellisiin suunnitelmiin ja kuvaustapoihin. (Kettunen 2009, 113- 115.)

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä aihe-seminaari pidettiin huhtikuussa 2014. Suunnitteluseminaari projektista pidettiin marraskuussa 2014. Projektin virikkeellisiä tuokioita alettiin toteuttaa tammikuussa 2015. Työ raportoidaan kevään 2015 aikana.

6 VIRIKETUOKIOIDEN TOTEUTUS

Opinnäytetyöntekijä oli sopinut Etelä- Linnalan osastonhoitajan kanssa, että viriketuokioiden toteutus onnistuu työajalla, koska opinnäytetyöntekijä työskentelee organisaatiossa. Toteuttamisessa täytyi huomioida, että osaston toiminnasta pääsee hyvin irtautumaan. Lisäksi täytyi huomioida, että viriketuokioita arvioiva hoitaja pääsee omasta työstään irtautumaan ja osastolle jää tarpeeksi henkilökuntaa.

Opinnäytetyöntekijä kävi itse Etelä- Linnalassa vanhusten luona informoimassa viriketuokioista jokaisen tuokion alkaessa ja halukkaat saivat tulla mukaan. Viriketuokioita Etelä- Linnalassa järjestettiin kolme. Viriketuokioista sananlaskut ja tuolijumppa toteutettiin televisio aulassa ja musiikkituokio toteutettiin kabinetissa.

Pohjois- Linnalan henkilökunnan kanssa viriketuokioiden toteuttamisesta oli sovittu, että kaikki kolme tuokioita järjestetään peräkkäin samana päivänä. Päiväksi oli sovittu 31.1.2015 iltapäivä. Viriketuokioiden toteutuspaikkana oli osaston aula, jossa on hyvin tilaa. Opinnäytetyöntekijän mennessä Pohjois- Linnalaan toteuttamaan viriketuokiota oli hoitohenkilökunta tuonut vanhukset sovittuun paikkaan ja opinnäytetyöntekijä sai aloittaa tuokioiden toteuttamisen.

Osastot Etelä- Linnalan ja Pohjois- Linnalan vanhusten toimintakyvyt ovat samanlaisia ja asukkaita osastoilla on saman verran. Viriketuokioita toteutettaessa osallistujia toisella osastolla oli vähemmän kuin toisella. Jokainen ikäihminen teki tuolijumppaliikkeit omalla jäljellä olevalla toimintakyvyllä sekä osallistui muisteluihin omalla tavallaan.

Viriketuokioiden aluksi opinnäytetyöntekijä kertoi, kuka hän on, miksi viriketuokioita järjestetään ja mitä viriketuokiot sisältävät. Samalla hän toivotti kaikki tervetulleiksi viriketuokioihin.

6.1 Tuolijumpan toteutus

Etelä- Linnalan asukkaista kuusi osallistui tuolijumppaan torstaina 29.1.2015. Tuolijumpan ajaksi kokoonnuimme osaston televisioaulaan, jossa saimme tuolit laitettua piiriin, jotta jokainen näkee tuolijumpan ohjaajan. Aukkaat olivat innolla mukana ja tuolijumppaan tehty mielikuvamatka oli mielekästä muistelua metsäretkestä. (Liite 2).

Pohjois- Linnalan asukkaista 14 osallistui tuolijumppatuokioon ja heistä yhdeksän osallistui ahkerasti tuolijumppaliikkeisiin. Osa asukkaista ei osallistunut tuolijumppaliikkeisiin, mutta he osallistuivat tuokion aikana nousseisiin keskusteluhetkiin.

Puheenaihetta syntyi siitä, mitä kaikkea metsäretkellä voi kuulla tai tulla vastaan. Molemmissa tuolijumppatuokioissa jokainen asukas teki liikkeet oman voinnin mukaan. Tuolijumppa innosti asukasta kertomaan kuinka nuoruudessa tuli paljon viihdytyä metsässä.

6.2 Sananlaskujen toteutus

Sananlaskujen muisteluun (Liite 1) Etelä- Linnalasta osallistui kuusi asukasta perjantaina 30.1.2015. Sananlaskujen muistelun toteutettiin opinnäytetyöntekijän aloittaessa sananlaskua ja vanhuksen saivat muistella, miten sananlaskut jatkuvat. Tuokioon valitut sananlaskut muistuiivat asukkaiden mieleen nopeasti ja välillä vastaukset tulivat useammalta asukkaalta samaan aikaan. Sananlaskuista nousi keskustelua, minkä asian yhteydessä kyseistä sananlaskua voi käyttää.

Pohjois- Linnalan asukkaita sananlaskutuokiossa oli 14. Jokainen heistä oli ahkerasti mukana ja vastauksia tuli useammalta samaan aikaan. Viriketuokioiden toteutus oli samanlaisia molemmilla osastoilla.

6.3 Musiikkituokio toteutus

Tuokioihin valitut kappaleet kuunneltiin kokonaisina ja lopuksi keskusteltiin mieleen tulleista asioista. Musiikkituokio aloitettiin Georg Malmstenin kappaleella Liisa pien. Kappale herätti muistoja ja moni lauloi mukana. Esittäjä oli monelle tuttu. Musiikkituokiossa kuunneltiin myös samalta esittäjältä toinen kappale joka oli Äänisen aallot. Kappale oli tuttu ja useampi vanhus liittyi lauluun mukaan. Musiikkituokiossa kuunneltiin kappale Kodin kynttilät, jonka esitti Harmony sisters. Moni vanhus muisti esiintyjien nimet. Carolalta musiikkituokiossa kuunneltiin kaksi kappaletta, Kielletyt leikit ja Penkki, puu ja puistotie. Jälkimmäinen kappale oli oudompi kuin ensimmäinen, mutta kyllä senkin joku vanhus muisti. Kappaleiden esittäjää jouduttiin vähän aikaa muistelemaan ja moni ehdotti Laila Kinnusta esittäjäksi. Olavi Virran esittämä Hopeinen kuu oli tuttu kappale. Kappaleesta saimme paljon keskustelua aikaiseksi ja yksi osallistujista kertoi odottaneensa kappaleen loppua sen kauneuden vuoksi. Musiikkituokiossa kuunneltiin Iltatuulen viesti Aikamiehien esittämänä, mikä oli tuttu vanhuksille ja musiikkituokion jälkeen moni vanhus hyräili kappaleen sävelmää. Kappale Suudelmin suljetut kirjeet oli tuttu, mutta esittäjä Rauni Pakkala oli oudompi. Vanhukset kertoivat kappaleella olevan muitakin esittäjiä. Musiikkituokion lopuksi kuuntelimme kappaleen Oi niitä aikoja Päivi Paunun esittämänä. Kappale sai monen vanhuksen laulamaan mukana ja ehkä jonkun vanhuksen silmäkulmakin kostui kappaleen aikana. Musiikkituokiossa kuunneltiin yhdeksän kappaletta kokonaisuudessaan.

Lauantaina aamupäivällä 31.1.2015 musiikkituokio toteutettiin Etelä- Linnalan asukkaille. Osallistujia oli kuusi. Viriketuokioon osallistujista moni lauloi musiikin mukana, koska kappaleet olivat tuttuja. Monet kappaleet toivat asukkaiden mieleen muistoja nuoruudesta. Moni kertoi käyneensä nuorena lavatansseissa ja vieläkin ”tanssijalka vipattaisi”, mutta kunto ei enää salli tanssimista.

Pohjois- Linnalan asukkaille järjestetyssä musiikkituokiossa osallistujia oli 16. Musiikkituokioon valitut kappaleet olivat asukkaille tuttuja ja moni lauloikin mukana. Valitut kappaleet toivat mieleen nuoruusmuistoja jotka innoittivat läsnäolijoita yhteiseen keskusteluun.

7 PROJEKTIN PÄÄTTÄMINEN

Projekti on myös oppimisprosessi. Jokaisesta projektista saatu kokemus on arvokasta, koska kahta samanlaista projektia ei ole. Projektin toteutuksen aikana projektiin osallistuneiden henkilöiden asiantuntemus on vahvistunut ja projektityökokemus on kattunut, lisäksi projektin aikana tullutta tietoa on pyrittävä siirtämään muiden käyttöön. (Ruuska 2012, 271.)

Kaikki projektit tulevat loppumaan ja tämän jälkeen voidaan siirtyä toisiin projekteihin tai uusiin haasteisiin. Projektin päättäminen ei ole vain loppuraportin kirjoittamista, projektin pitää loppua myös päätöksenteon – ja henkisellä tasolla. Projekteista useimmat päättyessään tuovat esille uusia tarpeita ja ajatuksia tarvittavista projekteista. Ideat tulee kirjata muistiin seuraavien projektien taustaksi. Monesti projektin päätyttyä seuraa jatkoa uuden projektin muodossa, jolloin käytetään hyödyksi ensimmäisen projektin tuotoksia. (Kettunen 2009, 181- 182.)

Tätä projektiluonteista opinnäytetyötä käytettiin hyödyksi Hoitotyön kehittämisopintojen kehittämistehtävässä, jossa tarkoituksena oli laatia hoitotyöhön liittyvä kehittämistehtävä. Kehittämistehtävässä painotettiin hoitajien osallistumista vanhusten virikkeellisten tuokioiden järjestämiseen.

8 ARVIOINTI

Tarkoitus opinnäytetyöllä on teoreettisen tiedon ja ammatillisen taidon yhdistäminen niin, että tiedosta on hyötyä alan ihmisille. Opinnäytetyön on tarkoitus myös harjoittaa laajana työnä ajanhallintaa, kokonaisuuksien hallintaa, yhteistyötä ja työelämän innovatiivista kehittämiseksi sekä oman osaamisen ilmaisemista suullisesti ja kirjallisesti. Tämä kaikki kuuluu ammatilliseen kasvuun. Ammatillisesti valmista ihmistä tutkinto ei tee, vaan se on askel ammatillisessa kasvussa. Opinnäytetyöhön on siksi hyvä sisällyttää oma arvio omasta ammatillisesta kasvusta. (Vilkkä 2003, 160.)

Oman opinnäytetyön arviointi on osa oppimisprosessia, joka voidaan toteuttaa kriittisesti tutkivalla asenteella. Opinnäytetyössä arviointikohteita on aihepiiri, asetetut tavoitteet, idean kuvaus, teoreettinen viitekehys ja kohderyhmä. Nämä tulisi selvittää raportointiosuudessa täsmällisesti ja ymmärrettävästi. Lukijalle tulisi selvittää ymmärrettävästi, mitä lähdettiin tekemään ja mitkä olivat tavoitteet. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tärkein osa on tavoitteiden saavuttaminen. Usein toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee esille asioita, joita ei pystytä toteuttamaan niin, kuin alussa oli ajateltu. On hyvä pohtia, millaiset tavoitteet jäivät toteuttamatta ja miksi näin kävi. (Vilkka 2003, 154- 155.)

Oman arvioinnin tueksi on hyvä kerätä palautetta tavoitteiden saavuttamiseksi. On hyvä pyytää kommentteja tapahtuman onnistumisesta ja toimivuudesta. On muistettava, että opinnäytetyön tulee olla kiinnostava ammatillisesti ja merkittävä kohderyhmälle. (Vilkka 2003, 157.)

8.1 Itsearviointi

Projektityötä ei opi koulussa istumalla kuten ei montaa muutakaan työtä. Projektityössä oppiminen on yhteistoiminnallista ja kokemuksellista työtä. Toimiminen projekteissa tuo esille roolin muutosta arjessa. Siksi projektityön taidoilla on merkitystä. (Paasivaara 2013, 173.)

Projektissa tarkoitus ja tavoite onnistuivat hyvin. Ikäihmiset saivat viriketuokioista elämyksiä, virikettä päivän aikana ja toimintakykyä pidettiin yllä erilaisilla tuokioilla. Tavoitteena työssä oli myös antaa esimerkkejä henkilökunnalle siitä, miten pienillä teoilla pystytään huomioimaan ikäihminen. Epäselväksi jäi saiko hoitohenkilökunta vinkkejä siihen, miten pienillä teoilla pystytään huomioimaan ikäihmiset. Tuokioista jäi hyvä mieli viriketuokioiden pitäjälle, koska osallistujien innokkuus tuli esille tuokioissa. Etelä- Linnalan viriketuokioiden toteutus olisi pitänyt olla ennakolta sovittua. Henkilökunnan kanssa viriketuokioiden ajankohta olisi pitänyt olla selvästi sovittuna. Viriketuokioita Etelä- Linnalassa toteutettaessa oli vaikeaa saada henkilökunnasta arvioitsijaa viriketuokioihin.

Viriketuokioiden toteuttamisesta sai kokemusta, koska tuokioita oli enemmän kuin yksi. Tuokioiden sisällön olin suunnitellut kohderyhmälle sopivaksi ja tuokiot olivat mielekkäitä joihin jokainen osallistuja pystyi osallistumaan omien voimavarojen mukaan. Tuokioiden aikana vanhuksilla oli mahdollisuus muistella elämän varrella tapahtuneita asioita. Viriketuokiot antoivat jokaiselle mahdollisuuden osallistua niihin haluamallaan tavalla.

Opinnäytetyöntekijä jakoi viriketuokioiden lopuksi vanhuksille ilmekortit sekä kertoi niiden tarkoituksen. Ilmekorteilla oli tarkoitus arvioida osallistujien mielipidettä viriketuokioista. Moni vanhus ihmetteli kortteja eikä ymmärtänyt korttien merkitystä. Opinnäytetyöntekijä myös tarkensi korttien merkitystä useasti, mutta oli haastavaa saada mielipidettä vanhuksilta. Vanhuksista kuitenkin näki kuinka he viihtyivät viriketuokioissa laulamalla musiikin mukana sekä osallistumalla keskusteluihin.

8.2 Hoitajien arviointi

Arviointi kertoo, miten onnistuimme projektissa toisten mielestä. Palautetta toiminnastamme tarvitsemme itsemme kehittämiseen. Palautetta otamme vastaan sanallisesti sekä sanattomin viestien avulla. (Kaukkila 2008, 87.)

Pohjois- Linnalassa oli hoitajien keskuudesta valittu hoitaja, joka osallistuu viriketuokioon ja arvioi viriketuokion onnistumista. Arvioinnissa hoitajat arvioivat opinnäytetyöntekijän toimintaa sekä viriketuokioiden sisältöä kohderyhmälle. (LIITE 3).

Hoitajien arviointeja opinnäytetyöntekijän onnistumisesta ryhmän ohjaajana:

”Ohjaaja innosti vanhuksia omalla innokkuudella. Ohjaaja oli valinnut hyvät, helpot, mutta myös hieman haastavatkin sananlaskut.”

”Hyvin, kokonaisvaltainen. Otti hyvin mukaan asukkaat. Tuokioissa monipuolinen ohjelma. Asukkaat pitivät tuokioista hyvin paljon. Mukavaa oli.”

”Ohjaaja onnistui saamaan tuokioissa mukana olijat eläytymään taukojumppaan”

”Kiitettävästi vedetty toimintahetki. Selkeät ohjeet ja puhe oli vanhuksille selkeää ja kuuluvaa. Ohjaaja sai asukkaat hyvin mukaan hetkeen ja keskustelua syntyi hyvin.”

Hoitajat myös arvioivat tuokion sisältöä ryhmälle:

”Vanhojen sananlaskujen muistelu oli juuri sopiva viriketuokio vanhuksille. Osallistujat huusivat oikeita vastauksia yhteen ääneen innoissaan.”

”Metsäretki sopi asukkaille, siis tuolijumppa. Musiikkituokio oli parasta, asukkaat tykkäsivät kovasti, oli vanhoja tuttuja kappaleita.”

”Taukojumppa oli sovellettu hienosti ”metsäretkeksi”, johon tuokiossa olijat lähtivät hienosti juoneen mukaan.”

”Hyvin valitut asukkaat hetkessä, pystyivät kommunikoimaan ja virkistäytymään -> muistiaan”.

Hoitajat toivoivat myös, että vanhuksille järjestettäisiin:

”Liikunnallisia tuokioita”

”Vanhojen tansseja, vanhanaikaista musiikkia asukkaille, niistä he tykkäävät, koska ovat olleet silloin nuoria. Vanhanaikaisiin asuihin pukeutuneena, olisi mahtavaa”

”Vanhojen aikojen muistelua tai jokin tuokio mihin yhdistetään vanhaa musiikkia.”

”Muisteluhetkiä. Tarinan kerrontaa. Musiikkiin liittyviä hetkiä.”

8.3 Osallistujien arviointi

Viriketuokioihin osallistujien mielestä tuokiot olivat, mukavia ja kivoja. Musiikki-tuokioihin valittu musiikki oli ollut mielekästä joka toi muistoja mieleen sekä ”herätti” muistelemaan menneitä. Osallistujien mielestä viriketuokioita saisi olla useammin kuin, mitä niitä nykyään on, koska välillä päivät voivat tuntua pitkiltä.

Etelä- Linnalan asukkaista neljä osasi kertoi ”hymynaamojen” avulla tuolijumpasta jääneen hyvä mieli ja tuoneen muistoja mieleen metsäretkiltä. Jokainen musiikki-tuokioon osallistunut kertoi, että tuokiosta oli jäänyt hyvä mieli ja näitä voisi olla useamminkin.

9 POHDINTA

Työn aihe herätti mielenkiintoa, mutta ajanpuutteen vuoksi motivaation löytäminen oli vaikeaa projektin toteuttamiseen ja kirjallisen työn valmiiksi saamiseksi. Projektia oli helppo toteuttaa, koska asukkaat olivat tuttuja. Hoitajien arvioidessa viriketuokioiden toteutusta ja sisältöä, opinnäytetyöntekijä pohti, kuinka rehellisesti hoitajat arvioivat viriketuokioita, koska toteuttaja oli työtoveri.

Työskennellessäni vanhusten parissa olen huomannut, että vanhukset pitävät musiikista. Musiikkituokioita on helppo järjestää, kun kohdeorganisaatiolla on paljon vanhoja cd- levyjä ja cd- soittimia löytyy osastolta useampia.

Viriketuokiot toteutettiin Etelä- Linnalassa yksitellen eri ajankohtina ja yksi tuokio kesti noin 30 minuuttia. Pohjois- Linnalassa tuokiot oli järjestetty yhdeksi tuokioksi, joka kesti noin 80 minuuttia. Vanhukset jaksoivat hyvin keskittyä tuokioon, vaikka tuokiot järjestettiin yhdellä kerralla. Projektin suunnitelmassa tuokioiden tarkoitus oli järjestää yksi tuokio kerralla.

Jatkona opinnäytetyölle voisi suunnitella viriketoimintaa vuodepotilaille, jotka jäävät vähemmälle huomiolle.

LÄHTEET

- Airila, A. 2007. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. Ikäinstituutti: SLU- paino
- Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. 2014. Muistisairaahan kuntouttava hoito. Porvoo: Boowell Oy
- Henkilökohtainen tiedonanto osastonhoitaja Lammi 7.3.2014
- Husu, R. 2013. Kolme viriketuokiota Kullaankodon asukkaille. AMK- opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 11.2.2015 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013112919020>
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2008. Ryhmästä enemmän – käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: Hansaprint Oy
- Kettunen, R. , Kähäri- Wiik, K., Vuori- Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy
- Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOYpro
- Kielijelpin www- sivut. Viitattu 12.10.14. <http://kielijelppi.fi/puheviestinta/ryhma-ja-ryhmaviestinta>
- Käypähoito www- sivut. Viitattu 13.11.14
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksat/suositus;jsessionid=77F9F9CBAF399AEDC459E5FD80655515?id=nix01676>
- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi – Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita
- Nokka, S. 2012. Viriketoimintaa Abelin palvelutalossa. AMK- opinnäytetyö. Diakonia- ammattikorkeakoulu. Viitattu 11.2.2015
https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/48598/Nokka_Sanna.pdf?sequence=1
- Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. 2013. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Tallinna: AS Pakett
- Palvelukeskus Himmelin perehdytyskansio 2014. Viitattu 15.1.2015
- RedNet, Punaisen ristin www- sivut vapaaehtoisille. Viitattu 4.10.14
<http://rednet.punainenristi.fi/node/25190>
- Ruuska, Kai. 2006. Terveystenhuollon projektinhallinta. Helsinki: Tammer- paino Oy
- Tuki- ja liikuntaelinten hyvinvoinnin tietopankki. Viitattu 4.10.14 <http://www.tule-tietopankki.fi/aineisto-ja-tyokalupakki/tuolijumppa/>

Vehniäinen, E. 2009. Viriketoiminta dementoituneen potilaan pitkäaikaisessa laitoshoidossa– hoitohenkilökunnan näkökulma. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos. Viitattu 10.2.2015.
http://www.med.utu.fi/hoitotiede/julkaisut/opinnaytetyot/prograduabstraktit/abstraktit_2009/Vehniainen.pdf

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

Wikiquote www- sivut. Viitattu 8.11.2014
http://fi.wikiquote.org/wiki/Suomalaisia_sananelaskuja

SANANLASKUJA

Aikainen lintu..... madon nappaa.
 Aika parantaa..... haavat.
 Alku aina hankalaa,..... lopussa kiitos seisoo.
 Ei auta itku..... markkinoilla.
 Ei kahta ilman..... kolmatta.
 Ei kannata lähteä merta..... edemmäs kalaan.
 Ei kukko käskien..... laula.
 Ei lämmin luita..... riko.
 Ei makeaa..... mahan täydeltä.
 Ei omena kauas..... puusta putoa.
 Ei vahinko tule..... kello kaulassa.
 Hiljaista kuin..... huopatossutehtaalla
 Hyvin suunniteltu..... on puoliksi tehty.
 Hädässä ystävä..... tunnetaan.
 Häätä ei lue..... lakia.
 Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo,..... jaettu suru vain puolet.
 Joka toiselle kuoppaa kaivaa,..... se itse siihen lankeaa.
 Jokainen on oman onnensa..... seppä.
 Kell' onni on,..... se onnen kätkeköön.
 Kertaus on opintojen..... äiti.
 Kolmas kerta toden..... sanoo.
 Kuu kiurusta kesään,..... puoli kuuta peipposesta, västäräkistä vähäsen, pääskyses-
 tä ei päivääkään.
 Kyllä routa porsaan..... kotiin ajaa.
 Laiskalla hiki syödessä,..... vilu työtä tehdessä
 Maltti on..... valttia.
 Minkä nuorena oppii,..... sen vanhana taitaa.
 Niin metsä vastaa..... kuin sinne huudetaan.
 Oma maa mansikka,..... muu maa mustikka.
 (Wikiquote www- sivut)

TUOLIJUMPPA

- Lähdetään retkelle metsään, laitetaan saappaat jalkaan (vedetään ns. saappaat jalkaan) puetaan takki päälle (laitetaan ns. takki päälle) ja lopuksi lakki päähän (laitetaan ns. lakki päähän)
- Avataan ovi ja mennään ulos rappusia (avataan ns. ovi ja kävellään portaita alas jaloilla astellen)
- Määritellään suunta johon lähdetään (kädellä osoitetaan suunta johon lähdetään) ja lähdetään kävelemään jalkoja nostellen. Välillä on ylämäkeä (jalkoja nostellaan rauhallisemmin) ja välillä alamäkeä (jalkoja nostellaan taajempaa)
- Saavutaan metsän reunaan ja katsellaan ympärille (nostetaan käsi otsalle ja katsellaan ympärille) tämän jälkeen lähdetään kävelemään metsään. Polulla on välillä kaatuneita puita joiden yli täytyy nostaa jalkaa korkeammalle (jalkoja nostellaan ylemmäksi muutaman kerran)
- Löydetään kanto jonka päälle istahdetaan ja etsitään sopiva asento istua (tuolilla istuessa keinutaan jotta löydetään sopiva asento istua)
- Kävellessä on tullut lämmin ja on juotava (olla ns. juotavinamme)
- Kannolla istuessa kuunnellaan metsässä kuuluvia ääniä ja katsellaan ympärille (keskustellaan mitä ääniä metsässä voi kuulla ja nähdä)
- Istuessamme näemme ympärillämme marjoja joita poimimme ja nautimme marjoista (kurkotellaan alaspäin istuessamme, keskustelua siitä, mitä marjoja metsässä on)
- Tämän jälkeen lähdemme kävelemään metsästä pois. Polulle on kaatunut puita jonka yli meidän täytyy nostaa jalkoja (jalkoja nostetaan ylemmäksi vuorotellen)
- Päivä alkaa jo hämärtyä, joten meidän on vähän lisättävä vauhtia (nosteemme jalkoja vähän nopeammin)
- Metsän reunaan päästyämme alamme kävelemään tasaisesti ja välillä on ylämäkeä ja alamäkeä (jalkojen nostoa nopeammin ja rauhallisemmin)
- Lopuksi vielä kapuamme portaat ylös (jalkojen nostoa väsyneesti tömistellen)
- Sisälle päästyä riisumme lakin päästä (poistamme ns. lakin päästä) lisäksi riisumme takin pois (riisumme ns. takin pois) ja lopuksi vedämme saappaat pois jalasta (riisumme saappaat jalasta, kurkottelemalla jalkoja kohti)

- Lopuksi nostelemme muutaman kerran olkapäitä kohti korvia, pyörittelemme ranteita ja nilkkoja ja lopuksi ravistelemme käsiä rankan metsäretken päätteeksi.

LIITE 3

1. Miten opinnäytetyöntekijä onnistui ryhmän ohjaajana?

2. Miten tuokion sisältö sopi ryhmälle?

3. Millaista muuta viriketoimintaa haluaisitte vanhuksille järjestettävän?

LIITE 4



(onnistunut tuokio, hyvä mieli)



(ei niin onnistunut tuokio, tylsistynyt)